

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarapan pagi yaitu mengonsumsi makan di pagi hari sebelum melakukan kegiatan. Sarapan menjadi sumber energi saat di sekolah. Manfaat sarapan yaitu pemenuhan kebutuhan energi di dalam tubuh supaya bisa melakukan aktivitas. Tidak sarapan (*skipping breakfast*) yaitu kekurangan tenaga karena perut kosong, sehingga sulit berpikir saat disekolah, dan berpengaruh pada akademik disekolahnya. Kegiatan pembelajaran memerlukan konsentrasi yang tinggi untuk menciptakan dunia belajar yang menyenangkan, dengan begitu kemampuan kognitif meningkat (Purnawinadi and Lotulung, 2020).

Sarapan dianjurkan mengandung 15-30% dari energi harian. Ini dianggap sebagai makanan terpenting dari diet seimbang yang sehat. Kebiasaan sarapan berhubungan signifikan dengan perubahan fisiologis, psikologis dan dimensi kesehatan sosial. Penelitian lain melaporkan bahwa hubungan antara tidak sarapan dan kelelahan di siang hari, dapat memperburuk daya ingat dan indeks massa tubuh yang lebih tinggi serta peningkatan prevalensi kronis terkait obesitas penyakit kekurangan energi total. Jika perut dibiarkan kosong dalam waktu lama, tubuh akan mengalaminya menderita kekurangan protein dan glukosa dan gula darah akan menurun dan diikuti dengan perasaan yang mudah berubah. Hasil data Riskesdas 2018 sebanyak 26% anak di Indonesia hanya minum air putih, the dan susu saat sarapan. Sebagian anak yang sarapan mengikuti pola makan gizi seimbang (Kemenkes RI, 2018).

Status gizi baik penting bagi Kesehatan. Tumbuh kembang anak di negara yang berkembang ini masih sangat rendah termasuk Indonesia yang tergolong buruk dibandingkan di negara maju, salah satu penyebabnya yaitu kebiasaan asupan gizi (Hidayanti, Riyanto and Rahma, 2015). Komposisi nutrisi jenis makanan mempunyai kelebihan dan beberapa kerugian.

Konsumsi makanan sehari-hari harus beragam untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang berbeda dan penyerapan nutrisi yang optimal (Nasriyah et al., 2021).

Dasarnya status gizi ditentukan oleh makanan yang mereka konsumsi, mengonsumsi makanan dalam bentuk jajanan adalah hal yang lumrah disekolah. Menurut Food and Agricultural (FAO) Jajanan yaitu makan atau minum dijual oleh pedagang kaki lima di tengah keramaian tanpa perlu pengolahan atau persiapan lebih lanjut (Wicaksana and Rachman, 2018).

Di Indonesia jajanan merupakan kebutuhan penting bagi anak sekolah. Kebiasaan jajanan anak bisa di pahami dari frekuensi jajanan dan kontribusi nutrisi jajanan. Pada tahun 2018, kontribusi energi tertinggi dari jajanan ditemukan sebesar 607 kkal, dimana sebanyak 19% anak-anak mengonsumsi jajanan dengan kandungan lebih (Anggiruling, Ekayanti and Khomsan, 2019). Masalah gizi anak sekolah cukup tinggi, hasil Riskesdas 2018 bahwa prevalensi status gizi (IMT/U) anak usia 5 hingga 12 tahun di Indonesia antara lain 2,4% sangat kurus, 6,8% kurus, 70,8% normal, 10,8% gemuk, 9,2% obesitas. Prevalensi (IMT/U) usia 5-12 tahun di Jawa Barat antara lain 1,9% sangat kurus, 5,2% kurus, 71,6% normal, 11,7% gemuk, 9,6% obesitas. Hasil data status gizi (IMT/U) anak 5 hingga 12 tahun di Kabupaten Ciamis 1,95% sangat kurus, 4,96% kurus, 78,46% normal, 8,04% gemuk, 6,59% obesitas (Damayanti *et al.*, 2020).

Data yang tercatat di Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis tahun 2018 yaitu penderita gizi buruk yaitu 686 orang dan gizi kurang 1.536 orang (Milah and Zaqiah, 2019). Hasil studi pendahuluan pada anak sekolah di SDN 2 Sindangrasa kecamatan ciamis Kabupaten Ciamis dapat diketahui bahwa terdapat anak sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Data yang diperoleh dari hasil studi pendahuluan menggunakan data sekunder Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang terdapat di SDN 2 Sindangrasa Pada Tahun 2023 menginformasikan bahwa terdapat 134 orang anak sekolah (kelas 1 sampai 6) di SDN 2 Sindangrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis pada Oktober 2023 diketahui status gizi anak menurut (IMT/U) di

SDN 2 Sindangrasa yaitu gizi sangat kurus 4%, kurus 7%, normal 53%, gemuk 18%, obesitas 18%. Hasil studi pendahuluan kedua yang dilakukan pada hari Senin, 30 Oktober 2023, pihak sekolah memberikan kebijakan untuk pedagang memasuki area lapangan sekolah kurang lebih 1 jam pada pukul 09.00 – 10.00 WIB. Terdapat kantin menjual berbagai macam makanan seperti risoles, gorengan, cireng, roti, dan olahan tepung lainnya.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul gambaran kebiasaan sarapan, jajanan dan status gizi pada anak sekolah di SDN 2 Sindangrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan, jajanan, dan status gizi pada anak sekolah di SDN 2 Sindangrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan, jajanan, dan status gizi pada anak sekolah di SDN 2 Sindangrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada anak sekolah di SDN 2 Sindangrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis.
- 2) Mengetahui gambaran kebiasaan jajanan pada anak sekolah di SDN 2 Sindangrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis.
- 3) Mengetahui gambaran status gizi pada anak sekolah di SDN 2 Sindangrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai gambaran kebiasaan sarapan, jajanan, dan status gizi pada anak sekolah di SDN 2 Sindangrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mendapat wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai gambaran kebiasaan sarapan, jajanan dan status gizi pada anak sekolah di SDN 2 Sindangrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis.

b. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian ini.

c. Bagi Institusi Sekolah Dasar

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai gambaran kebiasaan sarapan, jajanan dan status gizi pada anak sekolah di SDN 2 Sindangrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis.

d. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada siswa tentang gambaran kebiasaan sarapan, jajanan dan status gizi pada anak sekolah di SDN 2 Sindangrasa Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis.